



健康

健康JOTO☆ヘルスアップ教室 受講者募集

申込要

無 料

と き		内 容	講師など
9月	3日 (火)	開講式 「自分の健康について見つめなおそう」 「城東区の健康情報について」	医師・保健師
	10日 (火)		カラー診断士
10月	1日 (火)	い ず れ も 13:30 ～ 15:30	健康運動指導士
	8日 (火)		栄養士
	15日 (火)		言語聴覚士
	22日 (火)		城東区役所防災・防犯担当 城東区健康づくり推進協議会 保健師

健康の秘訣がたくさんつまった教室です。講座で学んだことを自分のため、地域のために生かしてみませんか？

ところ：区役所2階 集団検診室2
対 象：全6回のうち4回以上受講可能な方で、運動の制限がなく、地域で健康づくりに関する活動をしていただける区内在住の方

定 員：15名(先着順)
申込み：8月30日(金)までに問合せ先まで

問合せ：保健福祉課(保健活動)
2階 22番窓口
☎ 6930-9968
FAX 050-3535-8689

「保健栄養コース」受講者募集

申込要

無 料

と き		内 容	
9月	19日 (木)	開講式 「やさしい栄養の話」	
	26日 (木)		
10月	1日 (火)	い ず れ も 9:30 ～ 12:00	「肥満、脂質異常症、糖尿病を予防しましょう」
	17日 (木)		「栄養価計算や計量の仕方を学びましょう」 「肥満を予防するための調理実習」
	24日 (木)		「高血圧症、骨粗しょう症を予防しましょう」
	7日 (木)		「健康寿命を延ばすための生活習慣」 「身近な食品・衛生」
11月	21日 (木)	「実践！家庭でできる運動」(実習)	
	26日 (火)		「食育推進計画とライフステージ別の食育」 「食品の表示を学ぼう」
12月	5日 (木)	「いざという時のための食の備え」 「つながる食育！地区組織活動」 閉講式	

健康的な食生活のあり方や健康づくりについて、講話や調理実習、簡単な運動実習で学べる楽しい連続講座です。修了者は城東区で食生活改善を進める健康づくりのリーダーとしても活躍していただけます。

ところ：区役所2階 集団検診室2
対 象：全9回のうち6回以上受講可能な方で、食育ボランティアをしていただける区内在住の方

定 員：25名(先着順)
申込み：9月9日(月)までに大阪市行政オンラインシステムまたは問合せ先まで

問合せ：保健福祉課(保健)
2階 21番窓口
☎ 6930-9882
FAX 050-3535-8689



気軽に相談してください

相談

- すべて 市民対象 です。
- 基本的な感染対策へのご協力をお願いします。
- 発熱や咳などの症状のある方は、相談をお控えください。

城東区役所での専門相談

申込要

無 料

予約専用電話 ☎ 050-1808-6070

(AI電話)

弁護士 による 日曜法律 相談	と き	8月21日(水)、28日(水) 13:00～17:00(相談時間:30分以内) ※8月14日(水)は実施しません。
	内 容	土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権などの相談
	定 員	21日 16名(先着順)、28日 24名(先着順)
	申込み	AI電話で24時間受付 相談日1週間前(祝日の場合はその前開庁日)の12:00から相談日前日17:00まで

予約専用電話 ☎ 06-6930-9097

※受付時間は下記をご覧ください。
申込み時に電話が混み合いつなぐりにくい場合があります。

司法書士 による相談	と き	8月7日(水)、9月4日(水) 13:00～17:00(相談時間:40分以内)
	内 容	不動産登記、相続、成年後見などの相談
	定 員	各18名(先着順)
	申込み	相談日前日12:30より電話受付

行政書士 による相談	と き	8月13日(火)、10月8日(火) 13:00～16:00(相談時間:40分以内)
	内 容	遺言や相続などの書類作成や手続きの相談
	定 員	各8名(先着順)
	申込み	相談日当日9:00より電話受付 ※相談月1日から相談日4日前まで 大阪市行政オンラインシステムでも 予約できます。(各4名 先着順)



社会保険 労務士 による相談	と き	8月1日(木)、9月5日(木) 13:00～16:00(相談時間:45分以内)
	内 容	年金や労働問題、職場でのトラブルなどの相談
	定 員	各4名(先着順)
	申込み	相談日当日9:00より電話受付

宅地建物 取引士 による相談	と き	8月9日(金)、9月13日(金) 13:00～16:00(相談時間:30分以内)
	内 容	住宅購入の契約や手付金、賃貸マンションの申込みや契約など、不動産に関する一般的な相談
	定 員	各6名(先着順)
	申込み	相談日当日9:00より電話受付

ところ：区役所3階 法律相談室
問合せ：総務課(総合企画)
☎ 6930-9683 FAX 050-3535-8684

人権相談

申込不要

無 料

と き：9:00～17:30(土日祝・年末年始除く)
ところ：区役所3階 35番窓口
※本市職員による対応となりますので、ご相談の内容によっては専門窓口をご紹介しますことがあります。

問合せ：市民協働課(市民活動支援)
☎ 6930-9093 FAX 050-3535-8685

相談

市民法律相談

申込要

無 料

弁護士 による 日曜法律 相談	と き	8月25日(日) 13:00～17:00
	ところ	北区役所(北区扇町2-1-27) 浪速区役所(浪速区敷津東1-4-20)
	定 員	各16組(先着順)
	申込み	8月16日(金)12:00～24日(土)17:00まで (24時間受付)AI電話による自動案内 予約専用電話 ☎ 050-1807-2537

弁護士 による ナイター 法律相談	と き	9月30日(月) 18:30～21:00
	ところ	J:COM 中央区民センター(中央区久太郎町1-2-27)
	定 員	32組(先着順)
	申込み	8月9日(金)12:00～9月29日(日)17:00まで 大阪市行政オンラインシステムにて受付 ※定員に満たない場合、 当日18:00時点の来場者で抽選 (受付は18:00まで)



外国人 住民 法律相談	と き	月2回 第1水曜日13:00～16:00 第3水曜日17:00～20:00 (祝日の場合は翌日)
	ところ	大阪国際交流センター内インフォメーションセンター(天王寺区上本町8-2-6)
	定 員	各4組(先着順)
	申込み方法など、詳しくは	市ホームページをご覧ください



問合せ：大阪市総合コールセンター
☎ 4301-7285 FAX 6373-3302

行政相談

申込不要

無 料

と き：8月27日(火) 13:00～16:00(受付は15:00まで)
ところ：区役所3階 法律相談室
内 容：国の行政活動全般に関する苦情や相談(当日先着順)
問合せ：総務課(総合企画)
☎ 6930-9683 FAX 050-3535-8684

就労相談

無 料

と き：8月8日(木) 13:30～17:00(相談時間:30分以内)
ところ：区役所3階 法律相談室
内 容：就労に関する助言や情報の提供
定 員・申込み：13:30～16:00(受付は15:30まで)
申込不要 5名(当日先着順)
16:00～17:00(受付は11:00まで。
電話またはファックスにて問合せ先へ)
申込要 2名(先着順)

問合せ：地域就労支援センター
☎ 0120-939-783 FAX 6567-6891

犯罪被害者等支援のための総合相談

申込不要

無 料

と き：9:00～17:30(土日祝・年末年始除く)
ところ：市役所4階 市民局人権企画課(北区中之島1-3-20)
問合せ：市民局人権企画課
☎ 6208-7489 FAX 6202-7073

